TOATE SPORTURILE

ATLETISM

SFATURI PENTRU DEBUTANȚII CROSSURILOR DE ASTĂZI

Astăzi dimineață crossul care cinstește conferința de unificare pe Capitală a organizațiilor de tineret, deschide oficial și seria întrecerilor atletice în acest nou sezon.

Mii de tineri vor fi prezenți pentru a cinsti printr'o manifestație sportivă conferința de unificare, ca și începutul noului sezon atletic.

Vor veni din uzine și ateliere, din magazine și birouri, din cazărmi, laboratoare și săli de cursuri, toți acei care au înțeles rostul întrecerilor sportive.

Unii dintre ei au mai răspuns «prezent» și anul trecut, la startul marilor crossuri populare; alții însă vor face cunoștință cu atletismul abia astăzi.

Lor le este deci, dedicat reportajul de astăzi. In el, cei mai mulți— chiar și cei mai vechi în practica atletismului — vor găsi sfaturi utile și în orice caz esențiale, pe care le-am dat și înaintea crossului din Noembrie trecut.

1. CROSSUL ESTE O ALERGARE ATLETICA rezervată sezoanelor cu vreme schimbătoare, care nu permit activitatea pe pistă: primăvara și toamna și în mică măsură doar: iarna.

Scopul lui e menținerea antrenamentului fizic — în cazul vechilor atleți — și o invitație la atletism pentru cei noi.

2. SE ALEARGA PE TEREN VARIAT, peste câmpie și mai ales prin păduri, pentru a da posibilitate sportivilor să întâlnească aerul curat din afara orașelor— când are scop propagandistic, ca și cel de azi alergarea se poate face și prin oraș.

In acest caz, el se adresează și celor care nu au mai făcut sport, dar care vor să-l cunoască și să-l practice. Odată hotărîți să alerge, tinerii vor trebui să fie scoși neapărat afară din oraș pentru a cunoaște desfătarea alergării în plină natură. Competițiile vor trebui să fie cât mai puține, pentrucă alergările pe asfalt și pietre sunt contraindicate, mai ales când se abuzează de ele.

3. DISTANȚELE CROSSURILOR, variază în funcție de vârstă, dar și de pregătirea concurenților. Ele trebue să fie cât mai variate, având și multe obstacole.

*

Acesta este crossul, în câteva cuvinte.

Cei ce încep, trebue să știe însă cum să se pregătească și mai ales cum să alerge. Și fiindcă avem experiențele anilor trecuți, vom rezuma câteva sfaturi pe care le socotim necesare:

4. ECHIPAMENTUL: folosiți pantofi de gimnastică cât mai ușori și cât mai comozi, pentruca să poată cuprinde piciorul încălțat cu ciorapi de lână.

In timpul alergării piciorul se dilată puțin și un pantof — chiar pe «măsură» — vă poate provoca răni. Chiloții scurți și un tricou cu mâneci lungi, peste care se pune o bluză de training, la gât, fular, completează echipamentul (ultimele numai în caz de timp friguros).

5. INCALZIREA: Inainte cu 20—30 de minute de a se porni în cursă, se face încălzirea: alergați cu pași mici 5—15 minute până simțiți că începeți să transpirați. Vă îmbrăcați apoi complect cu trainingul sau cu paltonul și așteptați startul.

6. IN CURSA: Nu plecați puternic — în plină alergare, ci căutați să luați un ritm, care să-l puteți păstra de-alungul întregului traseu și pe care nu trebue să-l schimbați, după ritmul celorlalți alergători. E foarte important să știți că nu plecarea ci sosirea determină clasamentul. O plecare prea iute, sau o încercare de evadare prea devreme vă poate pricinui sufocarea înainte de a ajunge la sosire.

Căutați drumul cel mai scurt, fără însă să părăsiți traseul cursei și nejenând pe ceilalți concurenți.

7. LA SOSIRE: căutați să ușurați munca oficialilor, fiind disciplinați și oferindu-le talonele de concurent sau numărul — după cum e cazul.

Nu rămâneți în jurul sosirii pentru a afla rezultatele, ci grăbiți-vă să ajungeți la vestiare, pentru a vă îmbrăca și a nu risca să răciți.

8. O CONCLUZIE: nu uitați că alergați în cadrul unei echipe. Un loc mai spre mijloc sau chiar spre «coadă», care nu v'ar putea satisface eventual ambiția personală, poate fi pentru echipa ce o reprezentați de real folos. Deci nu renunțați la luptă chiar când vă vedeți întrecuți și în orice caz terminați cursa, sunt mulți participanți dar numai unul dintre toți va putea fi primul. Nu vă descurajați!

La viitoarele ocazii, cu experiența acestor curse, dar și cu o pregătire mai bună veți putea fi și câștigător.

Anul atletic 1948
CELE MAI BUNE PERFORMANȚE FEMENINE

LA SĂRITURA IN INĂLȚIME

Săritura în înălțime, e probu în care de ani de zile nu au putut înregistra rezultate satisfăcătoare.

Se cuvine însă, a fi remarcat faptul că 1948, ne-a adus o omogenizare crescândă a celor mai bune performanțe atletice feminine, în afară de un nou record de junioare prin Ena Hiott...

1.45: ENA HIOTT
1.43: Felicia Iovănescu
1.40: Irma Kiss (Estasun); Rita Schuster (V); Lucia Jacotă (Spartak); Iuta Haffer (V); Mariana Raianu (Godeanu).
1.35: Irina Pusch (Electrica); Luiza Ernst (Electrica); Domnica Filotti; Claudia Tepilovan (V); Lia Onciu (Jiul); Ana Ispas (Craiova); Maria Ispas (Craiovaș; Loew Gudrung (Av. Tineresc); Mereuța (Turda); Mirela Bucewski; Rodia Sădeanu; M. Popescu (Tg. Jiu).
1.32: Budaș (Sf. Gheorghe); 1.31: L. Laszlo (Estasun); 1.30: B. Neuhror (Electrica); Weisenburger (Timișoara); Luiza Pascu (Timiș.); Ganzert (Brașov); Csutak (Sf. Gheorghe); Bruss (Sf. Gheorghe); Balint (Tr. Mică); Tiss (Brașov); Raita (Brăila), Pintea (Dej); Puica Minculescu (UMC); Adami Mariane (Av. Tineresc), Blahm Erica.

*

Așa cum spuneam, Ena Hiot a stabilit cu acest 1.45 un nou record de junioare, dar s'a dovedit mai apoi destul de constantă la 1.40, chiar dacă n'a mai depășit și cei cinci centimetri în plus ai recordului.

La Brașov, când a sărit 1.43, Felicia Iovănescu ar mai fi putut urca stacheta cu încă câțiva centimetri, dar 1,50 m. cât i s'a pus, a fost prea mult.

Irma Kiss, Schuster, Iuta Haffer și Mariana Raianu, ca în ultimii ani, iarăși la 1.40; în schimb noua venită Lucia Jacotă, are calități, însă e foarte puțin constantă.

La 1.35, un lot numeros, în care se poate întâlni în afara câtorva nume vechi — ce e drept specialiste ale altor probe — multe chiar foarte multe aparițiii noui, din care, s'ar putea recruta, în orice caz viitoarele fruntașe ale probei.

*

Credem că progresul la această probă ar fi condiționat și de un stil mai accesibil posibilităților atletelor noastre, pentrucă „foarfeca simplă" în care sar cu toate, e ades incorect executată și poate necorespunzătoare!

ȘTIRI

● *IN POLONIA, la Poznan a început sezonul oficial de pistă. Câteva din rezultatele primului concurs:* lungime: *Adamczyk 6.80 m, Milewski 6.51 m, Ohnsorge 6.35 m.* prăjină: *Moronczyk 3,70 m, Malecki 3.60 m, Piachowiak și Szendzielorz 3.40 m.* triplu: *Krzyznowski 13.35 m, Kuzmicky 12.93 m.* 800 m: *Statkiewicz 2:055; Kuras 2:06.0;* 60 m. garduri: *Adamczyk 9.0 sec;* 80 m. plat: *Adamski 9.0 sec; Kiszka 9.0 sec. și fetele:* greutate: *Bregulanka 10.86 m, Konikowna 10,39, Sinoradzka 9.86,* 60 m. garduri: *Gosciniakowna 10.1,* înălțime: *Borowiec 1.40, Herdowna, Bialkowska, Hetka și Rodzikowska toate la 1.35 m.* 80 m. plat *Slomcewska, Brockowna, Wilhelmi, Gburkowna toate 11.0 sec. și* 500 m. *Cieslikowna 1:26.1; Bulzanka 1:33.8.*

● *ATLETUL Ion Toma, este rugat să-și anunțe la FRA, noua adresă, pentru comunicări.*

● *LA CINEMATOGRAFUL „Timpuri noui" — fost Palas Bulevard, rulează de câteva zile, printre alte filme documentare și unul cu subiect sportiv „Atletica ușoară". E de fapt o prezentare a atletismului sovietic, și a marilor săi reprezentanți: Nina Dumbadze, N. Sechter, Pugacewski, Ciudina, Sevrincova, Kutznețov etc.*

Recomandăm călduros tuturor atleților și pasionaților de atletism, să O NOUA demisic: Ileana Mesadă acest film interesant.

drea, dela CSU Cluj la CSU București și câteva noui afilieri: Sindicatul Funcționarilor Particulari — Brăila și Sovromtractorul Brașov.

BASKET

INVĂȚAȚI NOUILE REGULI

In cadrul popularizării regulelor de joc vom publica începând de azi cele mai importante modificări aduse regulamentului de către Federația Internațională de Basket-Ball amator (FIBA). In afară de acestea vom publica la început și o serie de reguli care nu sunt încă indeajuns cunoscute atât de arbitri cât și de public.

In ceeace privește dimensiunile terenului și utilajul nu au intervenit modificări.

ART. 27 INLOCUITORII.

Fiecare echipă are dreptul la 7 înlocuitori.

Inlocuirea se poate cere de către căpitan sau antrenor, aceasta specificându-se scorerului la începutul matchului. In cazul când schimburile sunt făcute de către antrenor acesta este obligat să o ceară scorerului la minge moartă sau îndată ce aceasta va deveni moartă In cazul când schimburile se fac de către căpitan acesta poată să ceară la minge moartă sau atunci când echipa sa este în posesia balonului. In ambele cazuri înlocuitorul își va anunța numele și numărul scorerului apoi va anunța arbitrului celui mai apropiat numele și numărul jucătorului pe care îl înlocuește.

Arbitrul va invita a părăsi terenul jucătorul ce trebuie să fie înlocuit aceasta anunțându-se scorerului urmând ca la semnul arbitrului să intre în tiseu înlocuitorul.

Aceasta se aplică și în cazul când vor fi mai mulți înlocuitori. Inlocuitorii la începutul reprizei secunde, nu vor trebui să se anunțe arbitrului, Inlocuirile nu trebuie să dureze mai mult de 30 secunde.

Acest timp depășindu-se, durata acestei înlocuiri va fi socotită ca timeout și va fi suportat de echipa în culpă. Atunci când echipa în culpă a depășit cele 4 time-out-uri regulamentare se va sancționa cu o greșală tehnică.

ART. 31 OBSTRUCȚIE.

Se numește obstrucție faptul de a împiedica un jucător advers de a se deplasa atunci când nu se află în posesia mingii provocând un contact personal.

Se sancționează ca o greșală personală în defavoarea jucătorului în culpă.

ART. 35 DRIBLING.

Se numește dribling, impulsiunea pe care un jucător o imprimă mingei, după ce aceasta a intrat în posesia sa aruncând-o, lovind-o, făcând-o, să sară pe teren, rostogolind-o și atingând-o din nou înainte ca aceasta să fie atinsă de un alt jucător. In dribling, mingea trebuie să intre în contact cu suprafața terenului, cu excepția că un singur dribling în aer poate fi executat. Adică, un jucător poate începe un dribling aruncând mingea în aer și putând s'o atingă din nou, înainte ca aceasta să lovească suprafața terenului. După ce i-a imprimat mingei impulsiunea descrisă mai sus, jucătorul termină driblingul său, în momentul în care el atinge mingea simultan cu ambele mâini sau că o reține într'una din mâini. Numărul pașilor pe care un jucător îi poate face când mingea nu este în contact cu mâinile sale, este nelimitat el poate face oricâți pași dorește între revenirile mingei în timpul unui dribling.

NOTA: Cazurile următoare nu sunt considerate driblinguri: încercări succesive pentru marcarea unui coș, încercări nesigure și involuntare pentru reprinderea mingei înainte ca aceasta să atingă suprafața terenului, încercarea de a obține controlul mingei, lovind-o pentru a lua-o altori jucători cu care se luptă, sau lovindu-o pentru a lua-o din mâinile altor jucători, interceptarea unei passe pentru a reintra în posesia mingea.

Driblingul cu ambele mâini se consideră dublu dribling. Un jucător are dreptul la un singur dribling înainte ca alt jucător să fi atins mingea.

FOOT-BALL

Petrolul este în formă și totuși se teme de jocul de azi cu CSU T

(Urmare din pag. I-a)

Dealtfel, credem că aici va fi decis jocul de azi, în apărarea timișorenilor. In special tripleta petroliștilor este în formă și a dovedit că înțelege această tactică. Schimburile de locuri se fac cu suficientă ușurință, inițiator fiind Titi Popescu, care este și în plenitudinea mijloacelor sale. Așadar, duelul dintre atacul Petrolului șiapărarea CSUT-ului va decide soarta acestui joc.

Bazându-ne pe constatările făcute la jocurile Petrolului de până acum și pe relațiile corespondentului nostru dela Timișoara, astăzi victoria trebue să revină Petrolului la o diferență de două puncte.

Un rezultat normal, care ar constitui și o revanșe a matchului din toamnă dela Timișoara (1—3).

*

In deschidere, la ora 14, se dispută matchul de juniori dintre Petrolul și Meseriașul.

Jocurile din provincie

In provincie, etapa primă a returului programează jocuri nu mai puțin interesante. Ba, unele din ele sunt chiar foarte echilibrate și este greu de întrevăzut un câștigător.

Două partide se ridică peste nivelul celorlalte: la Arad ITA-CSU Cluj și la Tg. Mureș Rata—ICO. Amândouă sunt echilibrate și gazdele nu sunt sigure de victorie. Din contră. ITA încă mai păstrează unele șanse, deși prezintă o apărare oarecum cârpită, dar Rata — cu o pregătire insuficientă — va avea mult de furcă cu ICO, care știe juca în deplasare.

Dinamo A, după condițiunile de formă ale Jiului, poate învinge la Petroșani, afară de cazul când înaintarea proprie nu va fi principala piedică în realizarea victoriei; CFR-Cluj, deasemenea, nu poate avea emoții acasă împotriva lui Gaz Metan care are o insuficientă pregătire, iar la Timișoara, CFRT — deși atac remaniat — are șanse să redităeze victoria din toamnă.

HANDBALL

Azi și mâine la București și Ploești PRIMELE MATCHURI DIN «CUPA 6 MARTIE»

„CUPA 6 MARTIE", competiție inaugurală a sezonului oficial, începe astăzi după amiază, când — în București și Ploești, — se vor disputa primele partide.

La startul acestei competiții se prezintă majoritatea echipelor districtuale, care după o vacanță destul de îndelungată, vor fi din nou văzute pe teren, disputându-și întâietatea.

Două matchuri, doi câștigători anticipați în Capitală

Cele două matchuri feminine care se vor disputa astăzi după amiază în Capitală pun față în față formații între care întâlnirile și rezultatele anterioare au stabilit o oarecare diferență de valoare.

Atât CONCORDIA cât și FRB sunt fără îndoială superioare adversarelor CAM I și respectiv TELEFOANE, partidele de azi însemnând pentru ele simple formalități.

Match în familie la Ploești

Sortii au făcut să se întâlnească din primul tur cele două formații masculine 11 IUNIE și CONCORDIA.

Spre deosebire de matchurile din Capitală întâlnirea din Ploești aduce pe teren formații de forțe perfect echilibrate.

Program mai interesant mâine în București

Dacă matchurile de astăzi nu prezintă puncte de atracție cele de mâine au din plin perspectivele unor întâlniri ce pot furniza dispute interesante.

Intr'adevăr programul conține 4 partide perfect echilibrate care pot oferi spectacole agreabile.

Programul după care se vor desfășura matchurile de astăzi și mâine se prezintă astfel:

Duminică 27 Februarie

Teren FRB ora 14: FRB — Telefoane (femenin) C. arb. d-nii Șerban, Albei L. și Ionescu Fiii.

Teren CAM ora 15: CAM I — Concordia (femenin) D. arb. d-nii: M. Angelescu, Bratu C. și Caraman Petruța.

PLOEȘTI: 11 Iunie — Concordia (masculin) G. arb. d. Munteanu.

Luni 28 Februarie

Teren Vestitorul ora 15.30: CSU II — Vestitorul (masculin) — E — arb. dnii Bruno Cristofor, Landman și Stăn culescu.

Teren Vestitorul, ora 16.30: Telefoane — Metalochimic (masculin — F — arb. d-nii V. Manolescu, Landman și Stăn culescu.

Teren Stadion, ora 15.30: CSU II — Phoenix (femenin) — B — arb. d nii Leucă, Nicolau Claudiu și Nina Cristescu.

Teren Stadion, ora 16.30: CSU III— Phoenix (masculin) — H — arb. d-nii V. Penescu, Claudiu N. și Cristescu N.

LUPTE

In campionatul național IMS Galați a terminat la egalitate cu «I.C. Frimu» Sinaia

Intâlnirea din campionatul național de lupte, programată în sala Odeon din Galați, între formațiile „I. C. FRIMU" Sinaia și IMS Galați, s'a terminat cu scorul de 4—4.

La acest campionat s'au remarcat: Gheța Marin, Tătaru Ion, Machidon Ion dela I. C. FRIMU și Chiriță, Pastramagiu dela IMS Galați.

REZULTATE TEHNICE

CATEGORIA AER: Gheța Marin (Sinaia) bate prin tuș pe Zinofol Socrate (Galați). CATEGORIA COCOȘ: Stoica Ion (Sinaia) bate prin tuș pe Gospodinov Gh. (Galați); CATEGORIA PANA: Chiriță (Galați) bate prin tuș pe Mirică Gh. (Sinaia). CATEGORIA UȘOARA: Pastramagiu Gh. (Galați bate prin tuș pe Drăgus D. (Sinaia); CATEGORIA SEMIMIJLOCIE: Tătaru Ioan (Sinaia) bate prin tuș pe Smădu 3. (Galați); CATEGORIA MIJLOCIE: Machedon Ion (Sinaia) bate prin tuș pe Ștefănescu M. (Galați): CATEGORIA SEMI-GREA: Polici C. (Galați) câștigă prin neprezentarea adversarului: CATEGORIA GREA: Bucur Nicolae (Galați) bate prin tuș pe Orlich V. (Sinaia).

*

La demonstrația de haltere s'au înregistrat următoarele rezultate, totalizând cele 3 poziții.

CATEGORIA PANA: Tudor I. 183 kg. Lazăr Nicolae 168 kg. CATEGORIA COȘ Gospodinov Gh. 164 kg. (două poziții), Mănăilescu Gh. 166 kg. CATEGORIA UȘOARA: Constantin Sterian 185 kg.

RUGBY

ȘTIRI

● *In cazul că timpul se va menține favorabil (și avem, cel puțin deocamdată, motive temeinice să credem că va fi așa) activitatea oficială pe teren va fi reluată Duminică 13 Martie cu etapa campionatului Capitalei.*

● *FRR va întocmi zilele acestei programul de activitate pe anul în curs.*

● *Actualmente se studiază posibilitatea Organizării unei competițiuni rugbistice pe țară, dotată cu Cupa RPR.*

La această grandioasă competiție ar urma să participe și noulle centre provinciale, cărora li se va acorda astfel un bun prilej de afirmare.

● *Delegații tuturor cluburilor din Capitală sunt convocați într'o ședință plenară Luni 28 Februarie, orele 19 la sediul F.R.R.*

● *Tot pentru Luni 28 Februarie, însă la orele 20 se va ține ședința Comisiei Campionatului Național și a Comisiei de Arbitri.*

Membrii acestor comisiuni sunt insistent rugați să nu absenteze.

● *Miercuri 2 Martie, orele 20 are loc ședința Comitetului federal.*

ȘAH

CAMPIONATUL POPULAR

(Urmare din pag. I-a)

pina, sunt azi unele sindicate care încă nu cunosc condițiile de participare la Campionatul Popular de Șah. La Atelierele din Poiana, muncitorii sportivi, dornici de a participa în număr cât mai mare la acest campionat, s'au organizat și au programat singuri jocurile în cadrul campionatului. Dacă popularizarea ar fi fost bine organizată, numărul participanților ar fi fost cu mult mai mare decât cel care ia parte astăzi în cadrul celor 16 echipe care dispută jocurile din acest campionat".

TENNIS

COMUNICAT F. R. TENNIS

In ședința F. R. Tennis din 24 Februarie a. c. s'au decis următoarele:

● **Se aprobă cererea grupării DRAMATA de a organiza un concurs cu caracter național la Cluj, în zilele de 20—23 August a. c.**

● **Luându-se în discuție contestațiile la clasamentul jucătorilor pe anul 1948—49, s'a admis cele făcute de următorii jucători:**

Tereanu R.
Varlalvi V.
Tomor Z. și
Slapciu A.

In urma acestor contestații, clasamentele definitive ale categoriilor II și III bărbați și juniori băeți sunt următoarele:

CATEGORIA II-a

1. A. Beko (Dermata).
2. B. Willer (ITA).
3. E. Vătășescu (Olipmic).
4. St. Lowinger (ITA).
5—6. Gh. Rado (Dermata). C. Zacopceanu.
7. St. Ujfalvi (Dermata).
8. B. Hauser.
9. E. Grigercsik (BEAC).
10. Nagy (Rata).
11—12. A. Goldstern (TCP). N. Negulescu (CSU).
13—15. St. Paal. A. Albon (Dermata). R. Tereanu.
16—17. F. Florescu. S. Rakossi (Phonix).
18. Ed. Komoroczy (CFR—Cluj).
19. D. Piroș (ITA).
20. I. Peter (CFR—Carei).

CATEGORIA III-a

1. Fl. Marinescu (Dinamo).
2. N. Lazăr (Dinamo).
3. I. Costaforu.
4. D. Schileru (Dinamo).
5. I. Kristyn (Arsenal).
6. D. Busuioc (AMA).
7. I. Molnar (Progresul).
8. P. Carajulis.
9. Varfalvi V. (CFR — Satu Mare).
10. I. Subășanu.
11. T. Voinescu (T. C.Pop — Br.).
12. V. Voinescu (CSU—Buc.)
13. A. Lupescu.
14. I. Dobriban (Gheorghieni).
15. F. Balasz (Hellas).
16. R. Donnenfeld (TCP).
17. I. Magearu (Progresul).
18. A. Dimigian (TCP).
19. I. Luția.
20. D. Hillard.
21. R. Schneider (Sonameten).

JUNIORI BAEȚI

1. I. Piroș (ITA).
2. I. Peter (CFR—Carei).
3. G. Ghidrai (U—Cluj).
4. L. Juhasz (Electrica).
5. S. Mehedinți.
6. A. Lupescu.
7. A. Slapciu.
8. C. Năstase.
9. Z. Tomor (Dermata).
10. M. Petrovici (Olimpic).
11. G. Larohner (CFR — Oradea).
12. A. Tuleș.
13. I. Manoliu.
14. N. Popescu.
15. C. Popescu.
15. I. Henning (Electrica).

Clasamentul la celelalte categorii rămâne neschimbat.

SECRETELE TEHNICEI:

OPT SUTE DE METRI ȘI ANTRENAMENTUL SĂU

de

BENJAMIN SZURD

antrenor la Steagul Roșu-Brașov

Opt sute merți și 1500 m., au fost considerate până acum câtva timp, ca aparținând aceleași categorii, în majoritatea cazurilor cu aceiași atleți specialiști pentru amândouă probele.

Acest «acum câtva timp», era cu vreo cinsprezece ani în urmă, când un același atlet alerga 1:50.0 și recpectiv 3:49,0; mai apoi însă constatându-se că fiecare din aceste probe pretind o pregătire și o constituție specială, s'a ajuns astfel la o specializare a alergătorilor.

Recordurile mondiale 1:46.6 și 3:43.0 sunt realizate de alergători diferiți și de diverse tipuri, ceeace nu înseamnă că Hansennen, de exemplu, dacă a alergat 1:48.3, n'a putut merge și 3:48.2.

Totuși acest «separatism», mai poate fi dovedit și prin principiile fundamentale de antrenament. Un alergător de 800 va insista în pregătirea sa pentru viteză: celălalt asupra rezistenții care-i permite să realizeze pe 3 și 5.000 m. timpuri de valoare apropiată. Punctul lor comun în pregătire, este antrenamentul de rezistență în tempo, și acesta cu o oarecare diferență, ca intensitate și ca întindere de timp.

In privința vitezei: Harbig și Lanzi alergau suta în 10.6 — 10.7. în timp ce Haegg și Anderson, asi la 1500 m, numai în 11.5 — 11.6 sec.

Acestea sunt câteva exemple numai, pentru a se putea vedea deosebirea care există între aceste probe.

800 m. sprint prelungit

800 m. este astăzi adevăratul sprint prelungit, legat aproape total de patru sute metri plat.

Legătura care există între aceste probe, n'o dovedește numai performanțele realizate de aceiași atleți, ci pregătirea propriuzisă, cu foarte mici modificări, aceiași.

Un alergător de 800 m. are nevoie pentru o performanță de valoare, de tot atâta viteză, ca unul de 400 m. pentru o performanță corespunzătoare, adăogându-i-se o rezistență deosebită.

Pentru aceasta antrenamentul unui «opt sutist» este mai greu decât al celor dela 100 sau 400 m., iar progresul său spre cifra maximă va fi mai îndepărtat.

Din proprie experiență, știu că viteza se obține numai în tinerețea atletului și că un specialist pe opt sute, atinge cea mai bună formă atunci când organismul îi e complet desvoltat (24—27 ani).

Antrenamentul

Pregătirea propriuzisă se împarte în 3 epoci: antrenamentul de iarnă, de primăvară (tranziție), și antrenamentul de concurs.

Antrenamentul de iarnă durează cam între 1 Decembrie și 1 Martie, când în afară de cel puțin o ședință pe săptămână de gimnastică în sală, atletul face crossuri, odată sau chiar de două ori pe săptămână, alergând cca. 4 km., în tempo variat.

In sală se realizează elasticitatea și se întăresc mușchii, insistându-se în special asupra înlăturării diferitelor lipsuri constatate în diverse grupe musculare.

Aci se execută mișcări foarte importante, pentru relaxarea și potrivirea basinului în mișcarea de alergare.

Inaintea fiecărui cross, e necesară o încălzire de 20—30 minute prin alergări și o gimnastică ușoară, executată în mod distractiv, ca dealtfel întreg antrenamentul.

Antrenamentul de tranziție

La începutul lui Martie, alergătorul intră pe pistă unde va face două din cele trei antrenamente dintr'o săptămână. Pe teren aleargă cca. 2000 m., în tempo variabil, sau cu intervaluri de 500—800 metri.

Tot acum încep și exercițiile de viteză: sprinturi ușoare, lungi, cu finiș puternic, urmând ca spre sfârșitul lunei, lungimea lor să se scurteze, iar finișul să fie făcut în plină viteză.

Sprinturile vor fi făcute cu start, pe 40—50 m., repetate de 5—6 ori cu 3/4 duse în tempo.

Pentru obținerea rezistenței fundamentale, se îmbină între acestea cel puțin trei alergări dela 300—600 m., repetate de trei, patru ori, într'un interval de 10—15 minute, sau în același interval de timp alergări pe 800—1200 metri.

Antrenamentul de concurs

Abea după obținerea vitezei și a rezistenței, se trece la antrenamentul propriuzis, de concurs, între 1 Aprilie și 15 Mai. In această perioadă — diferită ca lungime, cca. șase săptămâni, — se lucrează pentru performanță propriuzisă.

Acum antrenamentul va trebui să fie făcuț de patru, cinci ori pe săptămână, ținându-se seama că nu se va lucra în aceiași zi pentru rezistență propriuzisă și cea în tempo, ci în zile diferite, urmând ca în pregătirea rezistenței în tempo, să fie micșorat lucrul pentru viteză.

Pentru viteză, se vor face 4—8 sprinturi, alergări dela 60—300 m. cu finiș, repetate la intervaluri mai lungi.

Alergările de peste 300 m. vor fi repetate de cel mult trei ori. Din timp în timp, e necesar să se alerge și 4x150, 4x200 sau 3x250, cu 5/6 intensitate, la intervaluri de 30—45 minute, toate acestea ca exerciții de sprint prelungit.

Aceste alergări, repetate de 3—5 ori, în tempo redus și în intervaluri scurte (5—7 minute), împreună cu 300—600 m. repetate de 2—4 ori, în intervaluri de 10—12 min., servește pentru obișnuirea corpului cu duritatea probei. Către sfârșit, se face îmbinarea metodică a alergărilor de 1600—1200 m. alergate cu schimburi de 100, 200, 300 și 400 m., duse în tempo.

Pentru rezistența propriuzisă, respectiv pentru menținerea ei, formată iarna, ajung din timp în timp, alergări de 1000—2000 m. cu ¾ intensitate.

Din acest punct de vedere se recomandă ca înaintea primului concurs, să se alerge 1000—1200 m. contra timp.

Programul săptămânilor de punere în formă

LUNI: 6x200 m., 2x120 m. (ultimii 40 m. în finiș puternic), 500 m. în tempo cu sfârșitul accelerat.

MARȚI: 6 starturi cu sprint pe 40—50 m, 400, 250, 600 m. la intervaluri de 5—7 minute, cu finiș pe ultimii 200 metri.

MIERCURI: 5 starturi, 2x60 tare, 2x80 m. tare, 2x150 m. (I tempo variat, II tempo rapid) 300 m. ușor (1/2 forță).

JOI: Liber.

VINERI: 4 starturi, 2x90 variat pe fiecare 30m., 2x750 m. (I. dela 300—400 și 600 m. tare. II pe ultimii 150 accelerat).

SĂMBĂTĂ sau DUMINICĂ: se aleargă contra timp.

Săpt. I: 6—8 starturi, 400 aproape în plin.

Săpt. II: 600 m. aproape în plin.

Săpt. III: 1000 m. aproape în plin.

Săpt. IV și V: 2x400 aproape în plin, (interval de o oră).

Săpt. VI: 800 m. concurs.

Menținerea în formă

In sfârșit, ultima fază a antrenamentului este acea de menținere în formă. In această perioadă, după câteva concursuri ușoare de verificare, antrenamentul se continuă bisăptămânal.

MIERCURI: 1000 m. ușor (2/3) cu începutul și sfârșitul tare, 1 sau 2 ori 200—300 m. în fulgu.

JOI: 200 m. ușor, 200 m. rapid (3/4), 500 m. cu ultima sută în finiș.

Incălzirea

In afara acestui program, este necesară o încălzire serioasă de cca. 30 minute, în fiecare zi de lucru, înaintea concursului, după o călătorie oarecare, etc., cu următorul program:

10 minute alergare ușoară (1 km. 7—8 minute).

10 minute giocking cca. 800 m., iar ultimele 10 minute se face giocking cca. 120 m și skipping cca. 30 m. repetat de 4—5 ori, 2—3 ori sprint 80—120 m. accelerat cu pași scurtați, cu cca. 40 m. (alergare rulantă) și gimnastică ușoară.

Antrenamentul e totuși o joacă!

Și acum o problemă esențială: antrenamentul va fi considerat ca atare și nu ca un concurs în care se dă totul. La antrenament se va lucra liniștit, relaxat, metodic, se va observa și corecta greșelile.

Și încă ceva, intervalurile dintre alergările de antrenament ce se repetă (100, 150, 200, 250 etc.), trebue să fie duble, adică, după 100 m. alergare se va face 200 m. plimbare și așa mai departe. Intervalurile între alergările de 400—1200 metri sunt de 4—12—15 minute, când e necesară odihnă, chiar culcat, dar învelit cu pătură. Intre alergări, statul în picioare e oprit, pentrucă acesta întărește mușchiul.

Câteva împărțiri de tempo

Pentru împărțirea tempo-ului la diferite performanțe, iată câteva exemple:

1:46.6: I. 200 (26,0). 2. 200 (27,0). 3. 200 (27.0) 4. 200 (26.6).

1:50.0: I. 200 (26.7), 2. 200 (27.8), 3. 200 (28.3), 4. 200 (27.2).

1:55.0: I. 200 (27.5). 2. 200 (29.5), 3. 200 (30,0). 4. (28.0).

2:00.0: I. 200 (28.0), 2. 200 (31.0), 3. 200 (32.0), 4. 200 (29.0).

2:05.0: I. 200 (29.0), 2. 200 (32.0), 3. 200 (33.0), 4. 200 (31.0).

2:10.0: I. 200 (30.0), 2. 200 (33.0), 3. 200 (34.0), 4. 200 (33.0).

2:15.0: I. 200 (31.0), 2. 200 (34.0), 3. 200 (36.0), 4. 200 (34.0).

*

Pentru fiecare împărțire este important de știut, că al treilea 200, este puțin mai încet ca al doilea, iar al patrulea, totdeauna mai rapid ca penultimul (3).

E un lucru, care aduce egalitatea de **performanță la care se tinde.**